

Familia agurgarria:

Idazki honen bidez **HEDATZE** proiektuan **hirugarren hiruhilekoan** ikasleei eskainiko dizkiegun tailer berrien inguruan informatu nahi dizuegu. Tailerrak **15:30etik 17:30era** burutuko dira.

Tailerren ezaugarriak askotarikoak direnez, ondoren zehaztuko dira tailer bakoitzaren datak, informazioa eta bestelako xehetasunak:

Tailerra	Iraupena
Txangoak bizikletaz	Martxoak 23 eta 30, apirilak 20, maiatzak 18 eta 25 eta ekainak 1. (6 saio)
Nori zuzenduta	Ikasle guztiei
Zer egingo dugu?	Bizikletaz hiriak eskaintzen dituen ibilbide desberdinak ezagutu eta egingo ditugu. Gazteizko Eratzun Berdearen inguruan martxa bat burutuko dugu. Ariketa fisikoaz eta aisialdiaz gozatzeaz gain, sedentarismoa sahiestuko dugu.

Tailerra	Iraupena
Zuk zeuk egin (III)	Apririlak 20 eta maiatzak 18 (2 saio)
Nori zuzenduta	Ikasle guztiei
Zer egingo dugu?	Alde batetik, Otzaragintza tailerra egingo dugu; hau da, ikasle bakoitzak ihi-muinez otzara bat egingo du. Bestetik, kosmetiko naturalak ekoiztuko ditugu, zehatz mehatz, xaboia eta ukendua.

Tailerra	Iraupena
Mindfulness	Martxoak 30, apirilak 20, maiatzak 18 eta 25 eta ekainak 1. (6 saio)
Nori zuzenduta	Ikasle guztiei
Zer egingo dugu?	“Orainaren kontzientzia hartzea” eta “Errealitatearen kontzientzia hartzea” Mindfulness-ek gure bizitzan, hemen eta orain, egun gertatzen ari denarekin harreman zuzena izaten ikasteko aukera ematen digu. Gure errealitateaz jabetzeko modu bat da, gure estresarekin, minarekin, gaixotasunarekin, galerarekin edo gure bizitzako erronkekin kontzienteki lan egiteko aukera emanez.

Zuen seme/alaba edozein tailerretan interesatuta badago, etxera eramango duen matrikula-orria osatu eta sinatu. Ondoren, ikasleak **tutoreari** entregatu beharko dio **martxoaren 21a baino lehen (asteartea)**.

Adeitasunez,

Zabalgana BHI